Schwarzwurzeln

Kategorie:	09) Beilagen/Gemüse	Vorbereitungszeit:	0:30
Rezept Nr	681	Garzeiten:	0:15
Portionen:	4		

Zutaten	Mengen	Bemerkungen	Links
Schwarzwurzeln	1 kg	ungeschält	
Mehl	2 EL		
Zitronensaft	4 EL		
Salz			

Zubereitung

Jacques Maximin schreibt in seinem wunderbaren Gemüse-Kochbuch
"In Anbetracht des Aufwands für das Schälen und die Zubereitung, müssen wir zugeben, dass man eher dazu neigt [Schwarzwurzeln] fertig zu kaufen, was ich Ihnen ausdrücklich empfehle".

Nachdem es manchen jedoch reizt so etwas selber zu machen und nicht tiefgefroren zu kaufen, hier die Anleitung:

1. Zuerst die Blätter bzw. den - meist faserigen - Rest davon abschneiden, dann am anderen Ende die Spitze der Schwarzwurzeln abschneiden.

2. Mit einem Sparschäler vollständig die schwarze Schale abschälen. Sinnvollerweise macht man dies mit dünnen Küchenhandschuhen aus Kautschuk, weil die austretende weiße Flüssigkeit schwer zu entfernende Flecken auf der Haut hinterlässt..

3. Die geschälten Schwarzwurzeln in 4-5 cm lange Stücke schneiden (oder längere, wenn man sie später z.B. braten möchte) und in Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht dunkel verfärben.

4. Die Schwarzwurzeln werden 15 - 20 Minuten in Salzwasser "à blanc" gekocht, damit sie schön weiß bleiben. Sie können dann weiterverarbeitet werden (gegrillt, gebraten etc.), aber auch in dieser Form eingefroren werden. À blanc bedeutet, dass man in einem großen Topf Wasser aufkocht, salzt und vorsichtig eine Mischung aus 2 EL Mehl und 4 EL Zitronensaft unterrührt und dann die geschälten Schwarzwurzelstücke dazugibt.

5.Wenn sie fertig sind, sie sollen nicht zu weich sein für die Weiterverarbeitung, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen - dann einfrieren oder für eines der Rezepte weiterverwenden.

Verwendungen

- Karotten und Schwarzwurzeln in Butter gebraten (zu einem gegrillten Schweinekotelett)

- in einer Sahnesauce mit Petersilie (zu gebratenem Huhn, Schweinefilet).

- gegrillt oder in Olivenöl geröstet zu einem Lammkotelett, evtl. mit etw. gehacktem Knoblauch mit Petersilie

- mit einem Püree aus Paprikaschoten - mit oder ohne Sahne (zu gebratenem Huhn)

- Dreierlei von der Schwarzwurzeln als Beilage zu Kalbsbraten oder gebratenem Fischfilet: Frittiert oder geröstet, als Püree (mit etwas Sahne) und in Butter gedünstet evtl. zusammen mit einigen Spinatblättern.

- mit gehackten, frischen Tomaten mit Koriander als Salat

© ea für

arbovin geschmacksachen

Notizen

© ea für